Бути мудрим – це як?

Михайло та Люсія Некрасови

Бути мудрим — це як?

Львів
Растр-7
2023

УДК 159.9

Н 48

Некрасов М., Некрасова Л.
Н 48 Бути мудрим – це як? –
Львів: Растр-7, 2023. – 32 с.

ISBN 978-617-8296-13-1

Про мудрість написано і сказано більш ніж достатньо у збірниках висловів мудреців минулого та сьогодення. Питання про мудрість розглядаються також у філософії, психології, психотерапії, релігіях та вченнях просвітлених містиків. На жаль, автори цього посібника не знайшли джерел, в яких матеріал про мудрість був би систематизований і викладений достатньо ясно та несуперечливо. в плані досягнення людиною основних якостей мудрості, наприклад, як стати господарем самого себе чи як навчитися спокою, неприв'язаності та доброзичливості. Автори цього посібника спробували усунути зазначені недоліки і викласти матеріал у простій і доступній формі.

УДК 159.9

© Некрасов М., Некрасова Л., 2023

ISBN 978-617-8296-13-1

© Видавництво «Растр-7», 2023

Вступне слово

Кожен із нас може визначити, чи є та чи інша людина мудрою. У тих випадках, коли більшість людей дратується, ревнує, ображається і т. п., мудра людина зберігає душевну рівновагу, до себе та навколишнього світу вона ставиться творчо, у неоднозначних ситуаціях зазвичай знаходить плідне рішення. Але між «можемо визначити» та «самому стати мудрим» — велика відстань. Виникає питання: яким чином цю відстань подолати? Можливо, слід звернутися до відповідних джерел та реалізувати те, що в них закладено? Але справа в тому, що цих джерел безліч, а розібратися в тому, що в них закладено, надзвичайно важко.

Звернімося, наприклад, до філософії (що означає «любов до мудрості»). Осягнути хитросплетіння основних напрямків західної філософії (навіть без урахування китайської, грецької, індійської і т. д.) простому «смертному» досить складно. Навіть за наявності належного устремління та старання вивчення філософії може затягнутися на роки. При цьому наш розум, безперечно, стане сильнішим, знаючим та гнучким. Але немає гарантії, що наші відносини із життям стануть мудрішими, оскільки безпосередньо саме це питання у філософії не розглядається. Тому, на підставі отриманих знань, його доведеться вирішувати самостійно.

Непроста ситуація і з традиційною та нетрадиційною психологією, психотерапією та психіатрією. Мова специфічна, а напрямів — море. На вивчення, наприклад, лише праць К. Г. Юнга може піти не один десяток років. Можливо, варто звернутися за мудрістю до світових релігій: християнства, ісламу, індуїзму, іудаїзму разом з їх аскетично-містичними напрямками (ісихазм, суфізм, йога, кабала)? У такому разі доведеться осягнути, як мінімум, Біблію, Коран, Упанішади, Веди, Тору. На їхнє осягнення, мабуть, і кількох життів не вистачить.

Щодо такої світової релігії як буддизм, у якому безпосередньо ставиться завдання реалізації основної

складової мудрості — *позбавлення людини від страждань*, то слід зазначити, що на вивчення і реалізацію цього завдання навіть буддійським ченцям зазвичай одного життя не вистачає.

Ми можемо також звернутися за мудрістю до різних окультних, містичних та езотеричних вчень або до праць та шкіл тих вчителів, які, на думку своїх адептів, досягли певного рівня мудрості. Це, наприклад, Георгій Гурджієв, Ошо Раджніш, Ауробіндо Гхош, Джідду Крішнамурті, Франклін Меррелл-Вольф, Карлос Кастанеда, Екхарт Толле, Рамана Махарші та ін. Кожен з них запропонував свою систему поглядів на життя та людину, що викликає значні труднощі у виборі тієї чи іншої школи.

Спробу узагальнити досвід мудрості з найрізноманітніших джерел було здійснено у книзі Михаила та Люсии Некрасовых «Витапсихология» (доступна для скачування в інтернеті на сайті https://www.twirpx.com).

Матеріал, викладений у «Вітапсихології» і поданий як новий напрямок у психології з відповідними посиланнями, моделями та обґрунтуваннями, доступний більшою мірою професійним психологам та філософам.

Група послідовників «Вітапсихології» поставила перед собою завдання усунути цей недолік та викласти безпосередньо пов'язані з мудрістю ідеї «Вітапсихології» у загальнодоступній формі. Йдеться про уважність та пробудження, згоду та умиротворення, єднання зі світом, неприв'язаність, культивування невразливих цінностей, безконфліктне бачення світу...

Наводимо список тих, хто брав участь у вирішенні цього непростого завдання: **Тетяна Мурашко, Марія та Олег Стволіни (Канада), Зураб та Аліна Ломтадзе (Грузія), Міхель Бузило (Швейцарія), Юлія Сокольська (Франція), Борух Нахман (США). Переклад на українську мову — Світлана Теодорович. Дизайн та корекція тексту — Ангеліна Теодорович.**

Зв'язатися з нами можна електронною поштою: **mihlyus@mail.de**

«В'язниця страждань»

Засновник містико-психологічного вчення «Четвертий шлях» Георгій Гурджієв (~1866—1949) іноді запитував у своїх учнів: «Що є найважливішим для ув'язненого, на якого неминуче чекає смертна кара?»

Відповідь, зрозуміло, проста: потрібно зробити все можливе, щоб втекти із в'язниці, а заразом і від страти! Все решта може мати значення лише в межах здійснення втечі. Наприклад, придбання напилка для підпилювання ґрат.

На думку Гурджієва, майже всі люди, що живуть на Землі, є в'язнями в'язниці під назвою «В'язниця страждань».

Вважаємо за потрібне відзначити, що втеча з «в'язниці страждань» — справа не безнадійна. Є сили, які зацікавлені у цій втечі, та завжди готові активно нас у цьому підтримувати. Назви цих сил різні, але цільова їх спрямованість однакова. Це — наша первісна природа (дзен-буддизм), Творець (світові релігії), Вище «Я», Дух еволюції Життя, Планетарний Розум, Колективне Несвідоме, видимі і невидимі Вчителі та Наставники тощо.

Щоб повною мірою усвідомити, чи дійсно ми живемо у «в'язниці страждань», звернемо Вашу увагу на те, які страждання можуть бути у людини в цій «в'язниці». Зауважимо, що страждання у людини можуть починатися з невеликого дискомфорту та закінчуватися «пеклом психіатричних захворювань».

Наводимо далеко не повний перелік цих страждань:

1. Хаотичні стани: нервозність, безлад у думках та емоціях, неврівноваженість, розбовтаність, розшарпаність, розсіяність, розхлябаність, невпевненість, балакучість тощо. При цьому відбувається значний витік життєвої енергії. На межі в психіатрії це називають хворобливим **розладом особистості**.

Такі стани повною мірою відсутні лише у тих, хто є господарем своїх станів!

2. Стресові стани: стурбованість, заклопотаність, тривога, шок, перенапруга, перезбудження, настороженість, переляк, страх, хвилювання, паніка і т. п. На межі може бути **хронічний невроз**.

3. Стани енергетичної ізоляції: самотність, холодність та байдужість до людей і живих істот, замкнутість, похмурість і т. п. На межі це може бути стан **невиліковного аутизму**.

4. Стани, що вказують на обмеження свободи: сором, сором'язливість, боязкість, збентеження, підлещування, раболіпство, пригніченість, скутість, невпевненість, жадібність, а також стани обурення та бунту проти обмеження свободи тощо.

5. Стани втрати: образа, жаль, скорбота, горе, розчарування, приниженість, журба, досада, засмучення (від програшу, провалу, невезіння) тощо.

6. Стани потягу до смерті: безглуздість власного існування, нудьга, туга, зневіра, депресія, безвихідь, приреченість, апатія, пригніченість, песимізм, непотрібність, власна нікчемність, розпач, спустошеність тощо. На межі маємо болісну **важковиліковну депресію**.

7. Стани боротьби: невдоволення, роздратування, гнів, лють, бунт, підозрілість, заздрість, ревнощі, агресія, обурення, нетерпіння, мстивість, глузування, зневага, скривдженість, ворожість, огида, погорда і т. п. На межі — **хронічна некерована агресія**.

Отже, що Ви особисто маєте із цього списку?

Охнули, жахнулися — це добре! Буде над чим попрацювати. Можете вважати, що це був тест на визначення наявності у Вас мудрості. Чим менше страждань, тим більше мудрості!

Можливо, Вам цікаво дізнатися, як ми ставимося до перелічених станів? На нашу думку, вони певною мірою можуть бути корисні хоча б як покажчики дезорганізації нашого єства та необхідності роботи над собою.

Скільки нас можна безкоштовно шкребти!?
(Бузило)

За планом народився, за планом одружився,
за планом у в'язниці опинився.
(Бузило)

План втечі із «в'язниці страждань»

Із «в'язницею страждань», сподіваємося, Вам більш-менш зрозуміло. А як довго Ви збираєтесь жити у цій «в'язниці»? Чи не час її покинути?

Пропонуємо Вам чотири **інструменти**, опанування яких дасть Вам змогу не тільки покинути цю «в'язницю», але й значно підрости в плані мудрості. В подарунок Ви також отримаєте пробудження, силу впливу на події та підвищені здібності.

Ці інструменти є необхідними складовими характеристики мудрої людини:

1. Уважність до того, що є.
2. Дозвіл бути тому, що є.
3. Єднання з тим, що є.
4. Неприв'язаність до того, що життя може у нас забрати.

Із цих інструментів «Уважність до того, що є» — провідний та головний. Без оволодіння цим інструментом неможливо опанувати інструменти 2, 3 та 4.

Слід зазначити, що назви інструментів не на всі 100% відповідають їхньому змісту, проте в значній мірі сприяють запам'ятовуванню та засвоєнню наступного матеріалу.

А зараз спробуємо **відчути** ці інструменти. Стисло розкриємо їхній зміст.

1. Уважність до того, що є

Без уважності неможливо позбутися страждань або взагалі щось змінити на краще.

Отже, уявіть, що просто зараз Ви знаходитесь в стані стійкої, безперервної уважності. Бажано, щоб Ви стали **самою уважністю**.

Що Ви при цьому відчуваєте?

2. Дозвіл бути тому, що є

Йдеться про те, що Ви на життя та існування дивитеся подібно до **Творця** (ніби ззовні) і не проти того, що існує: хороше чи погане, прекрасне чи потворне, ангели чи демони тощо. Бажано супроводжувати це уявлення думкою про те, що все існуюче має свою корисну сторону, інакше воно б не існувало.

Отже, просто зараз уявіть, що Ви перебуваєте у стані згоди (дозволу) з тим, що є.

Що Ви при цьому відчуваєте?

3. Єднання з тим, що є

Уявіть собі просто зараз, що все, що існує (люди, живі істоти, хмари, небо, зірки, Всесвіт) — це Ви. Або уявіть собі, що Ви — це короткочасно існуюча хвиля Океану Життя, яка нарешті згадала, що вона невіддільна від цього Океану.

Ви та Океан Життя — це одне ціле!

Могутність Океану — це Ваша могутність!

Що Ви при цьому відчуваєте?

4. Неприв'язаність до того, що життя у Вас може забрати

Що означає бути неприв'язаним?

Уявіть собі, що Ви були багатою людиною та займали досить високе становище в суспільстві, а зараз внаслідок непередбачених обставин Ви виявились жебраком. При цьому Ви особливо не засмутилися та продовжили (за нових обставин) жити максимально ефективно.

Це і є **неприв'язаність**.

Що Ви при цьому відчуваєте?

Навіть у молока бувають випадки втечі
(Бузило)

Здійснення плану втечі

1. Уважність до того, що є

Почнемо з того, що в психології розглядаються два типи уваги: це **мимовільна** (механічна, автоматична), яка є навіть у таргана, та **вольова** (тобто навмисна), яка в невеликий кількості є у людини.

Фізіологічна зона, що відповідає за вольову уважність та пов'язані з нею контроль і саморегуляцію, розташована в лобових частках кори головного мозку (префронтальна кора). Наявність цієї «вольової зони» дозволяє людині змінювати себе чи навколишній світ на власний розсуд. Тому розвиток вольової уваги є базою та фундаментом у справі здійснення втечі із «в'язниці страждань».

Над вольовим типом уваги люди, які шукають визволення, трудяться, як мінімум, вже з часів появи Рігведи (1700 р. до н. е.). Рукописів на цю тему накопичилося безліч. Лише наукових праць до 2022 року налічується близько 1300. У цих працях ми знаходимо назву різних модифікацій прояву вольової (навмисної) уваги. Це — усвідомлення, чування, медитація, пильність, зібраність, зосередження, спостережливість, свідчення, концентрація, присутність, шикантаза, формування господаря психічних функцій і т. п.

Нехай ці терміни Вас не лякають, в основі їх усіх лежить вольова (навмисна) увага.

На тему розвитку вольової уваги особливе враження на нас справила книга Патанджалі "Йога-сутри" (2 ст. до н. е.), а також книга "Раджа-йога" у трактуванні Рамачараки.

Головна мета, викладена в «Йога-сутрах», так само як і в «Раджа-йозі», — це досягнення повного контролю над розумом (думками, емоціями, сновидіннями, потягами), в результаті якого людина досягає найвищих станів свідомості (залишає «в'язницю страждань»). Всі ці

досягнення неможливі без наявності безперервної вольової уважності, про яку Ісус Христос сказав: «Пильнуйте повсякчас».

Більшість відомих нам вчителів дійшла до пробудження саме після досягнення стану безперервної уважності. Звідси випливає, що **ПРОБУДЖЕННЯ — це стан безперервної уважності (присутності) до кожного моменту існування.**

На думку Патанджалі, а також вчителів, які досягли пробудження, пробуджена людина зберігає особистісну свідомість після смерті фізичного тіла. Звісно, матеріалістично налаштованій людині в це важко повірити. Але вірити в це не обов'язково! Достатньо знати, що така думка корисна для нашого душевного стану. Збереження особистісної свідомості після смерті саме по собі є неймовірною мотивацією і може багатьох надихнути на оволодіння інструментом безперервної уважності.

Інша можливість, на яку ми звернули особливу увагу в "Йога-сутрах", — це отримання сіддх (психічних та магічних сил) у разі тривалої та безперервної концентрації уваги. У «Йога-сутрах» також розписано, які сіддхи людина отримує залежно від об'єкта концентрації. Ми особисто у своїй практиці переконалися, що це твердження відповідає дійсності за умови, що безперервна концентрація уваги підтримується протягом трьох діб (окрім сну). Нехай це буде додатковою мотивацією для оволодіння інструментом безперервної уважності.

Іншим джерелом, яке значно вплинуло на наше розуміння того, хто ми є насправді, а також на необхідність розвитку уважності, була книга Рамачараки «Раджа-йога». У цій книзі «червоною ниткою» викладена ідея про те, що все, що може стати об'єктом нашого спостереження (тіло, відчуття, думки, емоції, сновидіння), не є наше «я», а реальне «Я» — це наш спостерігач (чиста уважність). Таким чином, якщо вимкнено нашу уважність та пов'язану з нею пам'ять, то ми, фактично, знаходимося

в стані сну. Звідси наші енергетичні та психологічні проблеми. *«А, вернувшись, ізнову знайшов їх, що спали»*.

За уявленням Г. Гурджієва, звичайна людина нагадує екіпаж з кіньми (емоції), п'яним кучером (розум), возом (тіло) та міцно сплячим у ньому господарем (наша усвідомленість, пильність, уважність). В підсумку, оскільки коні тягнуть наш віз разом з господарем, що спить, по вибоїнах та бездоріжжю, страждає увесь екіпаж.

Істинність цього образу підтверджує одна з теорем «теорії систем». Суть цієї теореми полягає в тому, що якщо система не має центра управління, то вона неодмінно перебуватиме в хаосі та існувати не зможе. Але якщо наше тіло має центр управління — центральну нервову систему, то у нашої психіки (інстинкти, розум, емоції, сни, потяги і т. д.) цей центр у більшості людей знаходиться в зародковому стані.

Що ж собою являє цей центр?

Найбільший фахівець із прогнозування стану мозку людини П. В. Симонов вважав, що цей центр є «господарем психічних функцій», а з погляду фізіології — «третьою сигнальною системою».

Засновник психосинтезу Роберто Ассаджіолі називав цей центр вищим «Я» в людині.

Пробуджені містики (Рамана Махарші, Шрі Пуньджа, Роберт Адамс, Аватар Калькі, Рамеш Балсекар, Кен Вілбер та ін.) стверджували і стверджують, що здатність бути уважною (свідчити) до діяльності психічних функцій — це втілення в людську істоту **Безмежної Космічної Свідомості**.

Для прояснення того, про що йде мова, ми пропонуємо наступну алегорію. Уявіть собі, що Ваша здатність бути уважним — це електрична лампочка, яка підключена до Всесвітньої Електростанції, що живить свідомість усіх живих істот.

Ми маємо можливість за бажанням включати її, та, таким чином, освітлювати, живити енергією і впорядковувати діяльність психічних функцій. Також є можливість безпосереднього ототожнення з цією

Лампочкою, а разом із нею і з Електростанцією з її необмеженими енергетичними ресурсами. Зважаючи на те, що людина цими можливостями не користується, їй доводиться жити у «в'язниці страждань» без світла.

З сучасних наукових праць на тему розвитку уважності найбільш фундаментальною нам здалася праця нейробіологів Річарда Девідсона та Деніела Гоулмана «Змінені риси. Як медитація змінює ваш розум, мозок та тіло». У цій книзі викладено результати клінічних та лабораторних досліджень різних форм медитацій, іншими словами, різних форм безперервної спрямованості вольової уваги. Результат досліджень такий: якщо медитація не спрямована на досягнення вищих станів, а практикується для зниження стресу та підтримки позитивного настрою, то вона певною мірою покращує наше психічне та фізичне здоров'я.

У лабораторіях Девідсона також ретельно проводилося дослідження впливу на мозок людини «медитації усвідомлення» Джона Кабат-Зінна (mindfulness-based stress reduction) що отримала широке застосування в медицині Америки та Європи. В результаті дослідження з'ясувалася безперечна користь цієї медитації: імунна система у практикуючого посилювалась на 5-6%, більшість процесів у мозку ставали стабільними та злагодженими.

В основі цієї медитації лежить безоціночна реєстрація у свідомості того, що на даний момент потрапляє в поле нашого сприйняття (відчуття, думки, образи тощо). Медитація проводиться щодня в клінічних умовах до 45 хвилин на день. Більш повне розуміння та витоки цієї медитації Ви можете знайти у книзі Джона Кабат-Зінна «Куди б ти не йшов — ти вже там. Медитація повноти».

Як Ви вважаєте, який буде результат, якщо взяти пробуджених майстрів та дослідити їхню мозкову діяльність у відповідних лабораторіях?

Таке дослідження завжди було мрією команди Девідсона, але здійснити його повною мірою було дуже складно. Тільки у 2002 році (за підтримки Далай-лами) в лабораторії з'явився перший пробуджений йог. Результати

дослідження вразили вчений світ. Вони були висвітлені у 1100 наукових статтях. Інтенсивність діяльності мозку цього йога (при активізації його уваги) перевищувала активність мозку звичайних людей при подібній активізації приблизно у 25 разів!

Після того, як до дослідження було залучено у 2015 році ще 21 пробудженого йогіна, стало зрозуміло, що це — не поодинокий випадок. Результати дослідження були аналогічні. Крім того, було помічено, що старіння мозку цих йогів було значно сповільнене, а також те, що їх практично неможливо було вивести з рівноваги та життєрадісного настрою. **Ось хто по-справжньому залишив «в'язницю страждань»!**

Як бачите, іграшка під назвою **«розвиток безперервної уважності»** більш ніж дорогоцінна. При цьому життя дарує нам її абсолютно безкоштовно. Бери та користуйся!

Практика

Отже, сподіваємося, що Ви достатньою мірою мотивовані та готові приступити до розвитку своєї уважності. Яку медитацію чи практику нам для цього обрати?

У світі існує безліч практик та медитацій, пов'язаних з розвитком вольової уважності.

З безлічі цих практик ми пропонуємо найменш **енерговитратну, просту для розуміння, доступну для застосування в будь-якому місці і в будь-який час та максимально ефективну.** Вона відома під назвою **«практика безперервної присутності»**.

У цій практиці не треба витрачати сили та енергію на відстеження думок та емоцій, реєстрацію та контроль потоку психічних процесів, візуалізацію образів і т. п. Зусилля йдуть лише на підтримку горіння «**свічки присутності**».

Наводимо послідовність здійснення цієї практики:

1. На фоні тієї чи іншої нескладної діяльності (прогулянка, перегляд телепередач тощо) включаємо

концентрацію вольової уваги на диханні (відчуття вдиху та видиху, підйом та опускання грудної клітини).

2. Після 10-15 хвилин зосередження покидаємо об'єкт концентрації та залишаємось у стані включеності вольової уваги, від якої потрібно лише одне — бути включеною. Такий стан **уважності** називається **присутністю**. Лампочка запалилась!

3. Підтримуємо «горіння лампочки», що б Ви не робили, про що б Ви не думали. Звісно, через брак досвіду лампочка гаснутиме. Включаємо її знову і знову, ... допоки стан присутності не стане для Вас природним станом. На це у Вас може піти від трьох місяців до кількох років. Перебудова структур мозку — справа зовсім не швидка.

4. Ототожнюємося зі станом *присутності* за допомогою думки: **«Я є присутність»**. З розчиненням Вашого особистісного "я" зникне левова частка Ваших психологічних проблем. Швидше за все, це розчинення відбудеться без будь-яких зусиль, автоматично.

5. Максимально розширюємо свою *присутність* за допомогою думки «**Я** є безмовна, всеосяжна **Присутність**». Таким чином, Ви підключитесь до невичерпної енергії **Всепроникаючої Свідомості** і, безумовно, залишите «в'язницю страждань».

Втім, можна спробувати почати відразу з пункту 5.

На завершення цього розділу вважаємо за корисне перерахувати можливі плюси застосування практики безперервної присутності:

а) доступність практики безперервної уважності будь-якій людині — розвиненій або нерозвиненій, молодій або старій, бідній або багатій;

б) звільнення від страждань, психологічне оздоровлення та психологічна невразливість;

в) збереження свідомості після смерті фізичного тіла (можливе);

г) отримання тих чи інших сіддх (магічних здібностей);

д) покращення пам'яті та підвищення здатності до подальшого навчання;

е) значне уповільнення старіння мозку;

ж) підключення до інформації надсвідомої сфери (з досвіду трансперсональної психології);

з) захист від забаганок долі та допомога з боку Вищих Сил (з досвіду чотирирічного перебування у концентраційних таборах засновника «Логотерапії» Віктора Франкла).

Висновок

Запали лампочку та не давай їй згаснути, звільнення відбудеться саме по собі!

2. Дозвіл бути тому, що є

Після вищевикладеного може здатися, що залишити «в'язницю страждань» — справа зовсім нескладна. Але ті, хто має досвід розвитку безперервної уважності, знають, наскільки важко це здійснити. Потрібна величезна воля, щоб постійно підтримувати горіння нашої «лампочки усвідомленості». Звідки такі проблеми?

Справа в тому, що «безграмотні програмісти» запрограмували нас жити, перш за все, тимчасовими, вразливими цінностями. У разі краху цих цінностей (або навіть можливості краху) наша емоційна сфера болісно реагує на невдачі, провали та програші, при цьому наш розум постійно займається обслуговуванням цих цінностей. Механізми емоційних реагувань на ці цінності, а також безперервне «думання» доведені до глибокого автоматизму. Зазвичай вони повністю поглинають енергію нашого реального «Я» (нашу уважність). Тому спроба посадити на трон наше реальне «Я» вдається лише на короткий час.

Щоб легше було набути навички стану безперервної присутності, нам бажано послабити механізми хворобливого реагування на проблеми з нашими вразливими цінностями.

Чим більше ми спокійні та врівноважені, тим легше нам практикувати безперервну присутність!

Наводимо доступні способи розв'язання цієї задачі. Один з них міститься у програмній фразі — **«Дозвіл бути тому, що є»**. (Синонімами до слова «дозвіл» є «згода», «смиренність», «прийняття», «неспротив», «покора», «відсутність бунту»).

Суть цієї фрази в тому, що ми на життя та існування дивимося як Творець, **нібито ззовні**, та ми не проти того, що існує: хороше чи погане, прекрасне чи потворне, війна чи мир, ангели чи демони, смерть, брехня, несправедливість тощо. При цьому, якщо не виходить, можна супроводжувати це уявлення думкою про те, що все існуюче має свою корисну сторону, інакше воно б не існувало.

Така узагальнена думка дещо зменшить нашу бентежність, а значить, полегшить нам практику безперервної присутності.

А тепер давайте спустимося з небес на землю.

У світі духовного пошуку з давніх-давен існують дві споріднені програмні установки, які допоможуть нам стати більш розслабленими та спокійними:

1) Безсуперечне прийняття того, що ми не можемо змінити або змінити надзвичайно важко.

Здавалося б, що тут складного? Для тварини це справді не складно. Людина, хоч і розуміє, що переважну кількість речей змінити неможливо, проте може відчувати, наприклад, смуток і тугу від неможливості відвідування планет нашої галактики, подорожі в минуле та майбутнє, проживання у здоровому тілі пару мільйонів років тощо. Безліч подій можуть її дратувати та нервувати (погода, гавкання собак, настирливість мух, форма чужого носа, ті чи інші запахи тощо).

Найбільше зазвичай дратують нас деякі вкорінені риси характеру певних людей, при цьому більшість з нас не розуміє, що змінити характер ближнього практично неможливо, поки він сам не захоче змінитися. Проте ці спроби тривають усе життя, причому кожен намагається

змінити ближнього під свою зручність, марно витрачаючи при цьому час, сили та енергію.

2) Відсутність найменшого опору тим необхідним зусиллям, за допомогою яких ми підтримуємо, захищаємо та розширюємо наші життєві позиції.

Це — зусилля щодо підтримки свого здоров'я, наведення побутового порядку, розвитку тощо. Без боротьби із хворобами, старінням, несправедливістю, злочинцями і т. п. не обійтися, хоча, у філософському сенсі, ми дали їм право на існування!

Всі ці зусилля можна навчитися робити ніби без зусиль, знявши внутрішній опір цим зусиллям.

Відстежуйте опір Вашим необхідним зусиллям та усувайте цей опір. **«Якщо це потрібно робити, робитиму без напруги — легко і вільно!»**

Для того, щоб зняти внутрішній опір нашим зусиллям, існує відома мантра «**ЗДАЮСЯ, ЗДАЮСЯ!**».

Спробуйте супроводжувати цією мантрою свої зусилля щодо підтримки Вашої **безперервної присутності.** Сподіваємося, що Ви виявите, наскільки легше стало практикувати.

Важливим фактором ослаблення тривожності, боротьби та занепокоєнь є висунення на перше місце у житті прагнення до досягнення **безперервної присутності**.

Якщо центр ваги свого життя перенести на цю невразливу цінність, то переживання з приводу всіх тимчасових цінностей значно ослабне. Такого роду вирішення багатьох проблем своєрідно відобразив у своєму дитячому віршику Григорій Остер:

Навіть будь-яка дурниця стане справою життя,
Якщо є у серці віра, що вона є надважлива.
І тоді нічим у світі можна вже не перейматись,
Всі свої відкласти справи і дурницями займатись.

Повідомляємо, що, окрім вищезазначених способів звільнення від зайвої напруги та занепокоєння, у світі існує на цю тему величезна кількість різних

психофізичних технологій та методів, з якими Ви можете ознайомитись у відповідній літературі. Ми зупинилися, на наш погляд, лише на істотних та цілком достатніх для полегшення досягнення «безперервної присутності» методах.

На завершення цього розділу хотілося б відзначити, що деякі з пробуджених вчителів вважають, що головне в духовному пошуку — це досягнення граничного спокою — Умиротворення (у-мира-творіння), Безмовності, Нірвани або Ніщо, які, на їхню думку, є джерелом усього сущого.

А хто тоді Той, хто цю Безмовність чи Нірвану усвідомлює? Можливо, саме Він є джерелом усього сущого?

3. Єднання з тим, що є

Припустимо, що Ви вже стали спокійнішими, але при цьому постійно перебувати в стані безперервної пильності Вам, як і раніше, дуже складно.

Це, швидше за все, може відбуватися тому, що Ви переважно практикуєте присутність (безперервну уважність) тільки для себе.

У цьому випадку Ви уподібнюєтеся до клітини організму, яка забула про організм та працює в основному на себе. Організм, зрозуміло, не зацікавлений «годувати» малокорисну для нього клітину. У результаті такій клітині явно не вистачатиме енергії для квантового стрибка її пробудження.

Тому нам бажано не забувати, що ми не можемо існувати окремо від світу. Ми завжди є складовою більшого, ніж ми, цілого — суспільства, нації, держави, планети тощо. Працюючи на «організм» цілого, ми отримуємо від нього відповідну енергію.

Набагато легше практикувати безперервну уважність, якщо вона присвячена, наприклад, близьким для нас людям чи планеті. При цьому практика повинна супроводжуватися думкою про те, що я є невід'ємною частиною, скажімо, людства, а якщо стану пробудженим,

то від цього все людство стане більш пробудженим; або ж думкою про те, що якщо я позбавлюся «в'язниці страждань», то поділюся своїм досвідом звільнення з тими, хто ще перебуває в її ув'язненні.

Хотілося б відзначити, що основною метою буддизму є не тільки позбавлення людини від страждань, але й допомога всім істотам у Всесвіті!

Ще одною причиною енергетичної ізоляції є відчуття та думка про те, що я відокремлений від світу своїм фізичним тілом.

Для того, щоб виправити це непорозуміння, нам потрібно зрозуміти, що фізичне тіло та всі його складові створені не нами. Ми «незаконно» привласнили собі тіло. Воно, перш за все, належить природі, життю, Всесвіту або Вищому Розуму.

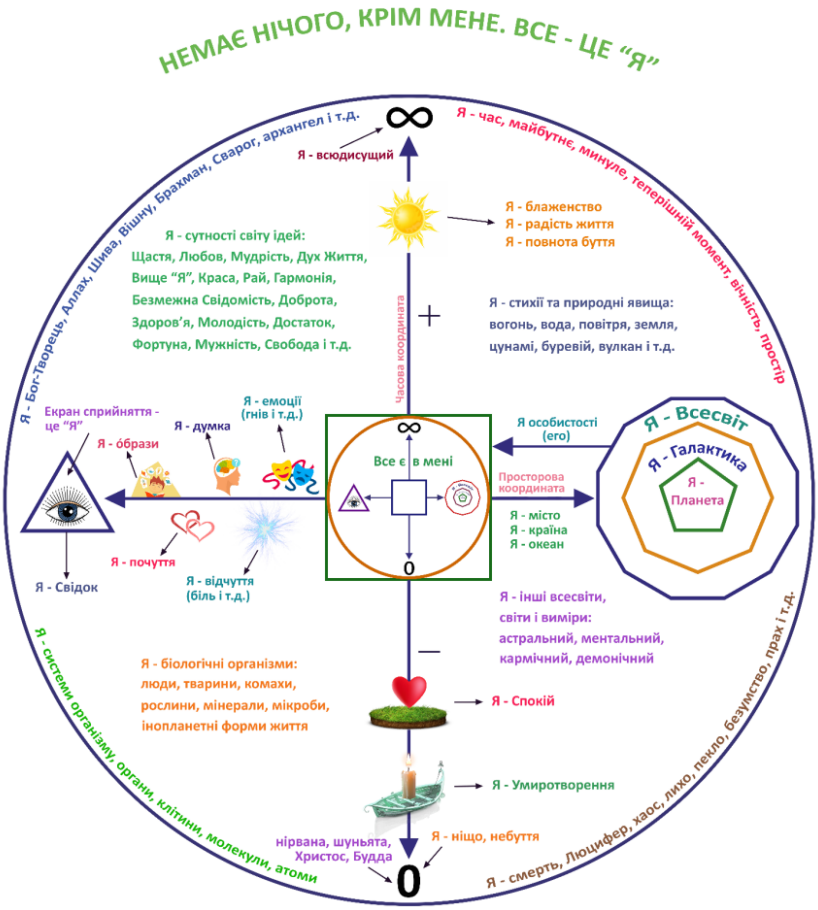
Тому якомога частіше думайте про те, що Ви є не тільки тимчасовим проявом Всесвіту, але й самим Всесвітом, який чує, бачить, відчуває та діє через Вас.

Іншою подібною практикою єднання зі світом може послужити відчуття-думка, що все, що Ви чуєте, бачите та відчуваєте — це Ви. Наприклад, якщо Ви прогулюєтесь, то уявіть, що дорога — це продовження Ваших ніг, навколишній простір — продовження Вашого тіла, а далі планета, небо, зірки тощо — це Ви. (Див. ст. 20)

Зауважимо, що об'єктів, які вмирають або руйнуються, бажано уникати.

Що ще ми можемо запропонувати Вам щодо єднання із життям?

У світі духовного пошуку на цю тему пропонується культивування наступних станів: подяки, доброзичливості, співучасті, доброти, братерства, співчуття, милосердя, емпатії, гуманності, дружелюбності, почуття знання, чуйності, розчинення в об'єкті (дг'яна), необумовленої любові, процесу вживання у роль (акторське мистецтво) тощо.



Просимо не лякатися. Неможливо охопити неосяжне. Для здійснення запропонованих нами цілей цілком достатньо культивування наступних найпростіших станів єднання з життям: **вдячності, доброзичливості та епізодичної співучасті.**

Немає нічого простішого за щиру вдячність. Хоча б за те, що існування подарувало нам життя, і маємо можливість пізнавати цей світ та його істот. Або ж за те,

що життя вчить нас, як стати мудрішими. В іудаїзмі, наприклад, вважається, що всі гідні якості людини — результат подяки (Творцю, батькам, вчителям, природі).

Немає нічого простішого, ніж бути доброзичливим. Зовсім не важко побажати ближньому, країні, планеті тощо, здоров'я, благополуччя, а людству — мудрості.

Немає нічого складного й у тому, щоб істоті, рослині чи людині у критичний момент подати руку допомоги.

А як, скажете Ви, щодо культивування необумовленої любові та співчуття?

Повною мірою культивувати співчуття та необумовлену любов (як це пропонується в деяких напрямках буддизму, християнства чи інших шкіл езотеризму) корисно буде, на наш погляд, лише за належного рівня мудрості та пробудженості. Інакше нездоланне бажання повсякчас «всіх рятувати та всім допомагати», окрім шкоди, нічого доброго не принесе.

На закінчення цього розділу звернемо Вашу увагу на те, що у справі звільнення від «в'язниці страждань» ми явно наголошуємо на досягненні викладеної в першому підрозділі безперервної уважності з переходом у всеосяжну присутність, у той час як деякі з пробуджених вчителів роблять акцент на співчутті та необумовленій любові.

Обґрунтування нашого вибору таке: якщо пробуджений переживає співчуття чи необумовлену любов, то виникає запитання: хто Той, що всі ці переживання сприймає? Звісно це **Той**, хто завжди **Є**, тобто **ПРИСУТНІСТЬ**.

4. Неприв'язаність до того, що життя в нас може відібрати

Ще однією причиною, яка перешкоджає досягненню безперервної присутності, є наші надмірні прив'язки.

У буддизмі досягнення неприв'язаності до всього в світі, включаючи прив'язаність до життя і навіть до самої неприв'язаності, є однією з фундаментальних доктрин.

У нашому випадку немає необхідності позбавлятися всіляких прив'язок, кількість яких може бути

астрономічною. Достатньо лише послабити їхню хватку в тій мірі, в якій це не завадить підтримці стану безперервної присутності.

Візьмемо, наприклад, такі цінності, як гроші та документи. Певний ступінь прив'язки до цих цінностей у нас має бути. Уявіть, що гроші разом із документами у Вас вкрали. Звісно, це Вас певною мірою засмутить. Мудрець теж засмутиться, але трохи, і це засмучення для нього буде вказівкою на те, що ці цінності не були надійно приховані. Він зробить відповідні висновки, і незначний розлад припиниться за кілька хвилин.

А як довго будете засмучені Ви?

Ми не маємо можливості перерахувати всі цінності, до яких ми, можливо, прив'язані, і які у нас може забрати життя. Наведемо лише найбільш імовірні: матеріальне благополуччя, здоров'я, сім'я та родичі, становище у суспільстві, велич та амбіції нашого его, комфорт, тілесні задоволення, друзі, свобода від примусу, чистота та порядок, справедливість, схвалення оточуючих, накопичення про запас, служіння людям тощо.

Всі перелічені цінності не залежать повністю від нашої волі. Тому з ними може статися все, що завгодно. Ми їх називаємо «вразливими». Щоб послабити прив'язаність до цих та подібних вразливих цінностей, ми пропонуємо Вам більшою мірою прив'язатися до невразливих цінностей. Це:

а) розвиток вольової уваги;
б) дозвіл бути тому, що є;
в) єднання з тим, що є;
г) розвиток уяви;
д) керування снами (люцидні сни).

Перші три невразливі цінності ми описали у попередніх розділах цієї глави. Культивування цих цінностей, як ми вже зазначали, є базовою складовою характеристик мудрої людини. Цінності **розвитку уяви** та

керування снами більшою мірою пов'язані з розвитком сил та здібностей людини.

Розглянемо цінність **розвитку уяви**. У психології вид уяви, який ми розглядаємо, називають репродуктивним.

Під уявою мається на увазі навмисне відтворення у нашій свідомості певних звуків, образів, відчуттів, емоцій та станів. Методика розвитку уяви дуже проста. Тим людям, у яких, наприклад, не розвинена візуальна складова уяви, рекомендується розпочинати тренування з безпосереднього розглядання будь-якого простого предмета з наміром краще запам'ятати його колір, форму та розташування у просторі. Потім, заплющивши очі, спробувати відтворити цей предмет у своїй свідомості.

Спочатку уявний предмет не збігатиметься з реальним, але в міру тренувань уявний предмет не відрізнятиметься від реального. Подібним чином рекомендується розвивати аудіальну (звуки), кінестетичну (відчуття) та емоційну складові уяви.

Розвинена уява дозволяє позитивно впливати на стан організму; значно сприяє розвитку оперативної пам'яті; дозволяє впливати на явища та події; ефективно програмувати та перепрограмовувати під- і надсвідомість.

Можливості уяви успішно реалізуються в різних напрямках психології та психотерапії, у нейролінгвістичному програмуванні, в акторському мистецтві, екстрасенсориці, магії, шаманізмі, методі Сільва тощо. **У нашому випадку її можна використовувати для прискорення нашого пробудження.**

Ще однією невразливою цінністю, після невеликої підготовки, може стати **«мистецтво керування снами».**

По суті, це безперервна присутність, але тільки уві сні. Усвідомлене управління снами відкриває практикуючому, як і безперервна присутність під час неспання, небачені можливості.

Все, що стосується керування снами, в повному обсязі Ви можете знайти в інтернеті або у відповідній літературі. Зважаючи на відсутність у нас належного досвіду в цій галузі, ми його не розглядатимемо.

А тепер, щоб попрактикуватись, уявіть, що життя у вас відібрало майже все, що могло відібрати. Залишилась тільки свідомість і трохи мізерного харчування. Це може бути повна самотність, довічне ув'язнення в одиночній камері або обширний параліч.

Ось, скажемо ми, як Вам круто «пощастило»! Жодних турбот. Займайся пошуком вищих станів та безсмертя особистісної свідомості. Подорожуй нескінченними просторами сновидінь і так далі. Ніхто і ніщо у Вас не може забрати наведені цінності, хіба що смерть. Але тоді якщо Вас немає, то й проблем немає!

Шансів на те, що Вам так «пощастить», звісно, мало. Швидше за все, життя у Вас відбиратиме з віком то одне, то інше.

І щоразу, коли життя Вас засмучує, не забувайте, що у Вас є цінності, які воно відібрати не може.

Бути мудрим — це як?

Бути пробудженим, як з'ясувалося, в теорії дуже просто: досягнув безперервної уважності до кожного моменту існування — ось і пробудився.

Стати мудрим у тисячу разів складніше. Взагалі, стати остаточно мудрим, на наш погляд, неможливо, бо для цього треба стати всезнаючим, всерозуміючим, всечутливим та, бажано, всемогутнім.

Все, що можна в цьому плані зробити, — завжди рухатися від меншої мудрості до більшої! І це буде мудро!

Що це за людина, яка вміє мудро ставитись до життя?

1. Вона вже оволоділа чотирма вищенаведеними інструментами звільнення від страждань, або, принаймні, неухильно перебуває в процесі оволодіння ними.

2. Її стратегічна мета — підтримка, оздоровлення та розвиток життя в межах її можливостей. Якщо вона допомогла комусь стати мудрішим, то вона допомогла собі.

3. Тренування, навчання, набуття нових навичок та знань — це її спосіб життя. Тому в її житті немає місця для нудьги та депресії.

4. Вона вдячна за те, що існування та батьки подарували їй життя і в неї є можливість пізнавати цей дивовижний світ.

5. У її житті гармонійно поєднуються активність та спокій, навантаження та відновлення, особисте та колективне, твердість та м'якість, логічне та ірраціональне тощо.

6. Вона живе так, начебто будь-які дива можливі! Тому відчуває себе вільною і радісною, оскільки є перспективи осягнути неосяжне. Якщо хтось вважає, що дива неможливі, то для такої людини вони ніколи не є можливими!

7. Щоб не бути пошитою в дурні, вона передусім вчиться на чужих помилках.

8. Гумор — це її улюблений прийом, за допомогою якого вона може, хоча б на хвилинку, вивести людину за межі «в'язниці страждань» та шаблону стереотипного мислення.

9. Вона багато сміється і радіє життю, бо Дух Життя щедро нагороджує таку людину зцілюючими та омолоджуючими речовинами — ендорфінами.

10. У неї завжди є запас енергії, сил та ресурсів на «Його Величність Випадок».

11. Із програшу та поразки вона завжди здобуває уроки мудрості, тому програшу та поразки для неї не існує.

12. Вона, наче фокусник чи шахіст, заздалегідь готується до суттєвих для неї подій чи зустрічей.

13. Гріх для неї не існує, а тільки хибна гонитва за «щастям», яке насправді їй тільки здається щастям.

14. Вона вільна від похвали та засуджень, і тому нею неможливо маніпулювати.

15. Вона давно залишила пару «впевненість-невпевненість», і тому здебільшого її стан природний.

16. Вона не страждає на заздрість, оскільки все, що потрібно для досягнення незалежного від обставин щастя, у неї вже є.

17. Вона не охоплена ревнощами, оскільки бути власником означає не бути самодостатньою.

18. Вона не образлива, оскільки не ображається на собаку, який її покусав, чи на тигра, який хотів її з'їсти. Не підставляйся!

19. Її боги — це Користь та Дух еволюції життя, і тому інколи вона може здаватися віруючою, а інколи — атеїсткою.

20. Вона не є лютим борцем за справедливість, оскільки в світі, в якому людей мало цікавить мудрість і досягнення вищих станів свідомості, остаточна перемога над несправедливістю неможлива.

21. Щодо радикальних життєвих установок, вона не страждає на «одноокість». Коли кажуть: «На все воля Божа» — вона відкриває «друге око» і відповідає: «Якщо на все воля Божа, тоді у Бога є воля на те, щоб нам діяти самостійно». Або, якщо кажуть: «Все у світі відносно», вона відповідає: «Якщо все у світі відносно, значить відносно і висловлене твердження». Або ж кажуть: «Треба прийняти все як є». Вона відповідає: «Якщо треба прийняти все як є, значить, треба прийняти і неприйняття теж». Тому вона завжди має вибір, наприклад, приймати все як є або не приймати.

22. Маска «дурника» у мудрої людини завжди під руками, оскільки дурню дозволено те, що мудрому й не снилося.

23. У виборі методу і способу корисного впливу на ситуацію мудра людина не обмежена. Це може бути мовчання, захоплення, триповерховий мат, щира похвала тощо. Не втрачаючи внутрішньої рівноваги, вона може зробити вигляд, що образилась, відчуває провину, ревнує або сповнена гнівом і т. п. Загалом, ситуацію вона може підірвати, гармонізувати, скерувати в корисне русло або взагалі випасти з неї. У світі духовного пошуку таких людей називають МАЙСТРАМИ.

24. Смерть такій людині — мудрий порадник, який постійно нагадує їй про те, що для відкладання можливості пробудження на завтра часу немає.

25. Її бачення світу є демократичним. Це відкриває двері безконфліктного входу до будь-якого тунелю вірування чи науки, і тому вона вільна від усіх вірувань.

Демократичне бачення світу, властиве мудрецям, вважаємо за необхідне викласти в наступному розділі.

Список якостей мудрої людини можна, зрозуміло, продовжити, але переїдання гірше, ніж недоїдання. Постарайтеся засвоїти вищевикладене і цього буде більш ніж достатньо!

Бог все бачить! І демократів також!
(Бузило)

Демократичне бачення світу

Що означає демократичне бачення світу? Це бачення світу, при якому ми вважаємо будь-яку існуючу думку про світ такою, що має свою частку реальності та корисності, починаючи з науково-об'єктивного та закінчуючи фантастичним баченням світу, яке може народжуватися в дитячій уяві.

Для того, щоб було зрозуміліше, про що йдеться, розглянемо, наприклад, деякі варіанти бачення людиною Бога:

1. Бога немає (атеїзм).
2. Бог — всемогутній Творець (християнство, іслам, іудаїзм).
3. Бог — це Всесвіт загалом, з його розумом і почуттями, а ми — його мікрочастинки (Спіноза, Панпсихізм).
4. Бог — це всепроникаюча Свідомість.
5. У Бога є Бог. У Бога планетарного є Бог сонячної системи, а в нього, у свою чергу, є Бог галактичний, а в нього — всесвітній, а в нього — Бог конгломерації всесвітів і т. д.
6. Бог — це Дух еволюції життя, що спонукає життя еволюціонувати. У синергетиці цей Дух називають законом «самоорганізації життя».
7. Бог — це любов, яка спонукає життя зберігати та примножувати себе.
8. Бог — це всепроникаюче, безмовне Буття.
9. Бог — це невимовна логічною мовою Реальність.
10. Я не знаю (дитяче сприйняття). Або — я не знаю, оскільки ще до кінця це питання не досліджував (дослідницька позиція).

А тепер поставимо собі запитання: яке бачення Бога є найсприятливішим для нашого психофізичного стану та

наших взаємовідносин із життям? Відповідаємо: це таке бачення Бога, при якому ми маємо творчий вибір сказати будь-якому баченню Бога, залежно від ситуації, «Так», «Ні» чи «Не знаю».

До прикладу, Будда на запитання про існування Бога іноді відповідав «Так», іноді «Ні» та інколи відповідав мовчанням на знак того, що це явище невимовне.

Такого плану підхід до пошуку істини у філософії називають прагматичним (прагматична істина).

А як щодо об'єктивної істини, запитаєте Ви? Об'єктивна істина, в даному випадку, швидше за все, збігається з прагматичною істиною, що підтверджує квантове бачення світу, виходячи з відкриттів у квантовій механіці.

У будь-якому випадку внутрішній психофізичний стан для нашої життєдіяльності важливіший, аніж та чи інша об'єктивна істина!

Висновок

Як бачите, щоб стати мудрими, багато знати не треба.

Достатньо знати найважливіше та докласти зусиль, аби це реалізувати.

Але якщо ви вважаєте, що вищевикладеного недостатньо, то щодо зростання в мудрості пропонуємо ознайомитися з методами оздоровлення емоцій та емоційних станів, викладених у «Витапсихологии» на сторінках 124-183. Матеріал, викладений у цих розділах, порівняно загальнодоступний. Книгу можна завантажити із сайту www.twirpx.com

ЩАСЛИВОЇ ДОРОГИ!

Зміст

Вступне слово 3
«В'язниця страждань» 5
План втечі із «в'язниці страждань» 7
Здійснення плану втечі 9
Бути мудрим — це як? 25
Демократичне бачення світу 28
Висновок 30

Науково-популярне видання

Михайло та Люсія Некрасови

Бути мудрим — це як?

Видано в авторській редакції

Підписано до друку 01.06.2023 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Умовн. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 1,08.
Наклад 500 прим.

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Растр-7»
79005, м. Львів, вул. Кн. Романа, 9/1.
Тел./факс: (032) 235 72 13. E-mail: rastr.sim@gmail.com
www.rastr-7.com.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ЛВ № 22 від 19.11.2002 р.

Той, хто життя прожив
і мудрим став,
зі мною в шахи грав.